

## VEGETARIANO



¡RESERVE SU ALMUERZO  
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE  
DE ANTELACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>7/1</b> + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	<b>7/2</b> Albóndigas Kofta con salsa y arroz integral Zanahorias C Brócoli FRUTA/POSTRE	<b>7/3</b> Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	<b>7/4</b> <b>FERIADO DEL DÍA DE LA INDEPENDENCIA</b>	<b>7/5</b> Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
<b>7/8</b> Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	<b>7/9</b> Guiso de garbanzos con arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	<b>7/10</b> Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	<b>7/11</b> Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	<b>7/12</b> Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE
<b>7/15</b> Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	<b>7/16</b> + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	<b>7/17</b> Albóndigas Kofta con salsa y arroz integral Zanahorias C Brócoli FRUTA/POSTRE	<b>7/18</b> Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	<b>7/19</b> Guiso vegetariano de lentejas arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE
<b>7/22</b> Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE	<b>7/23</b> Tofu a la boloñesa con espagueti integral Zanahorias Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	<b>7/24</b> Guiso de garbanzos y arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	<b>7/25</b> Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	<b>7/26</b> Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE
<b>7/29</b> Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE	<b>7/30</b> Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	<b>7/31</b> + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE		

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

**2 PLATOS PRINCIPALES ALTERNATIVOS DIARIOS: ENSALADA VEGETARIANA O ENSALADA PRINCIPAL DESTACADA (ENSALADA ITALIANA CON SALAMI, PEPPERONCINIS, ACEITUNAS Y QUESO).**

Vitamina A

+ Más alto en sodio

C Vitamina C